

PLAN PRACY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
kl.IIIab Gimnazjum (dziewczęta)
rok szkolny 2018/2019
opracowanie: Lidia Walczak

Plan opracowany na podstawie autorskiego programu nauczania dla III etapu edukacji

Budżet godzin:

60 godz. w systemie klasowo – lekcyjnym

60 godz. w systemie fakultatywnym

Organizacja pracy:

Przedmiotowy system oceniania i zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.

Pogłębianie wiedzy i umiejętności zakresu bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy.

Piramida żywienia.

Lekkoatletyka:

LA - **Terenowe zabawy biegowe, marszobiegi.**

LA - Zaprawa ogólnorozwojowa z akcentem-starty z różnych pozycji wyjściowych.

LA - **Gry i zabawy bieżne.**

LA - **Przygotowanie do biegów dłuższym dystansie.**

LA - **Doskonalenie techniki biegowej .**

LA - Doskonalenie przekazywania pałeczki sztafetowej.

LA - Sztafety ze przekazywaniem pałeczki.

LA - Bieg na dystansie 800m-pomiar czasu.

LA - Doskonalenie pchnięcia kulą.

LA - Pchnięcie kulą z pomiarem odległości.

LA - Doskonalenie techniki nożycowej skoku wzwyż.

LA - Skok wzwyż z pomiarem wysokości.

LA - Rzuty piłką lekarską.

LA - Doskonalenie startu niskiego-bieg na odcinku 50m.

LA - Technika biegu na 100m.

LA - Bieg na 100m-pomiar czasu.

LA - Sprawnościowy tor przeszkód.

LA - Sprawdzenie umiejętności lekkoatletycznych cz.I.

LA - Sprawdzenie umiejętności lekkoatletycznych cz.II.

Gimnastyka:

- G - Ćwiczenia ogólnorozwojowe.
- G - Przewrót w przód do różnych pozycji.
- G - Przewrót w tył z różnych pozycji wyjściowych.
- G - Łączone przewroty w przód i w tył.
- G - Stanie na głowie.
- G - Stanie na rękach z postawy przy drabinkach –doskonalenie.
- G - Przerzut bokiem z marszu z postawy rozkroczonej – doskonalenie.
- G - Skok rozkroczony przez kozła wzdłuż i wszerz –doskonalenie.
- G - Wymyk do podporu przodem.
- G - Łączenie wymyku z odmykiem.
- G - Układy gimnastyczne
- G - Piramidy dwójkowe, trójkowe.
- G - Piramidy wieloosobowe - doskonalenie asekuracji.
- G - Ćwiczenia równoważne.
- G - Skok kuczny przez skrzynię.
- G - Sprawdzian umiejętności gimnastycznych czl.
- G - Sprawdzian umiejętności gimnastycznych czll.

Taniec:

- T - Doskonalenie poznanych kroków bazowych w aerobiku.
- T - Układ taneczny w grupie.
- T - Różne formy tańca współczesnego - doskonalenie.
- T - Zumba – układ choreograficzny.
- T - Układy taneczne według inwencji uczniów
- T - Doskonalenie układów choreograficznych.
- T - Podstawowe kroki Poloneza łączone w układ.
- T - Układ wybranego tańca towarzyskiego.
- T - Stretching - aktywne rozciąganie.

Test sprawnościowy:

- Test sprawności ruchowej cz.I.
- Test sprawności ruchowej cz.II.
- Marszowo-biegowy test Coopera.

Rekreacja:

- R - **Dwa ognie – doskonalenie.**
- R - Cztery ognie.
- R - Unihokej – doskonalenie posługiwania się kijem.
- R - Unihokej- gra uproszczona.
- R - Palant – doskonalenie zasad.
- R - Palant – gra rekreacyjna.
- R - Badminton – gra rekreacyjna.
- R - Skoki przez linę 5 metrową.

- R - Kombinacja skoków przez 2 liny.
- R - Spacer rekreacyjny.
- R - TS- Gra backhandem i forhendem.
- R - Gra „Biegany”.
- R - Gry singlowe i deblowe.
- R - Organizacja turnieju w tenisa stołowego czl.
- R - Organizacja turnieju w tenisa stołowego czll.
- R - Nordic walking – technika.
- R - Nordic walking – doskonalenie.
- R - Doskonalenie jazdy na rolkach.
- R - Hokej na rolkach.
- R - Piesza wycieczka – poznajemy najbliższą okolicę –ciekawe miejsca przyrodnicze.

Fakultety:

PIŁKA SIATKOWA:

- PS - Przyjęcie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku.
- PS - Obwód stacyjny z elementami techniki siatkarskiej.
- PS - Obwód stacyjny siłowy i skocznościowy.
- PS - Doskonalenie skoczności siatkarskiej.
- PS - Kształtowanie siły i dynamiki siatkarskiej.
- PS - Doskonalenie poruszania się po boisku krokiem dostawny i skrzyżnym.
- PS - Odbicia piłki sposobem górnym- doskonalenie techniki.
- PS - Odbicie piłki sposobem dolnym- doskonalenie techniki.
- PS - Doskonalenie odbić łączonych i naprzemiennych.
- PS - Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach i trójkach.
- PS - Zagrywka górna- kontrola nad piłką.
- PS - Doskonalenie naskoku i wyskoku do zbicia.
- PS - Zbicie piłki z własnego podrzutu.
- PS - Zbicie plasowanie piłki po wystawieniu przez współwiczającego.
- PS - Zbicie piłki z 2 linii.
- PS - Zbicie plasowane.
- PS - Asekuracja ataku.
- PS - Fragmenty gry - ustawienie na boisku w obronie.
- PS - Fragmenty gry - ustawienie na boisku w ataku.
- PS - Wystawienie piłki. Rozegranie piłki na trzy odbicia.
- PS - Zastawianie pojedyncze – asekuracja.
- PS - Zastawianie pojedyncze i podwójne.
- PS - Gry zadaniowe.
- PS - Doskonalenie elementów technicznych w grze – 2x2 i 3x3.
- PS - Gra zawodnika Libero.
- PS - Gra szkolna.
- PS - Gra właściwa.
- PS - Przepisy gry i sędziowanie.
- PS - Kontuzje w piłce siatkowej- zapobieganie.
- PS - Piłka siatkowa plażowa – różnice, taktyka i technika gry.

GRY ZESPOŁOWE:

Piłka koszykowa:

- PK - **Ćwiczenia oswajające z piłką, postawa koszykarska.**
- PK - Podania i chwyt w miejscu, w marszu i w biegu.
- PK - Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po prostej, slalomem, ze zmianą kierunku biegu.
- PK - Rzutu do kosza jednorącz z miejsca – zabawy rzutne.
- PK - Poruszanie się po boisku ze zmianą kierunku biegu z piłką i bez piłki.
- PK - Zatrzymanie się na jedno i dwa tempa.
- PK - Doskonalenie dwutaktu z prawej i lewej strony.
- PK - Doskonalenie techniki w grach 2x2 i 3x3.
- PK - Szybki atak bez kozłowania.
- PK - Rzut do kosza po zatrzymaniu.
- PK - Rzut do kosza z naskoku.
- PK - Przepisy gry i sędziowanie.
- PK - Gra szkolna.
- PK - Sprawdzian umiejętności.

Piłka nożna:

- PN - **Ćwiczenia oswajające z piłką.**
- PN - Gry i zabawy kopne.
- PN - Przyjęcia i podania piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
- PN - Doskonalenie poznanych elementów w grze.
- PN - Strzał do bramki prawą i lewą nogą.
- PN - Prowadzenie piłki w slalomie zakończone strzałem.
- PN - Zasady fair play, poszanowanie przeciwnika, zdrowa rywalizacja.
- PN - Gra szkolna.

Piłka ręczna:

- PR - Zabawy i gry oswajające z piłką ręczną.
- PR - Podania i chwyt piłki w miejscu, w marszu, w biegu.
- PR - Kozłowanie ręką prawą, lewą w marszu i biegu w różnych pozycjach.
- PR - Poruszanie się po boisku krokiem odstawnym – dostawnym.
- PR - Podrzut i chwyt piłki i rzut na bramkę po kozłowaniu.
- PR - Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grze szkolnej bez bramkarza.
- PR - Gra szkolna.

Nauczyciel zastrzega sobie prawo do zmian w planie pracy dydaktycznej z powodu zmiennych warunków pogodowych i lokalizacyjnych w czasie realizacji planu oraz zmian w organizacji szkoły.